

ALTERNATIVEN FÜR EIN EI

1

BANANEN

1/2 reife Banane

2

APFELMUS

3 EL Apfelmus

3

LEINSAMEN

1 EL Leinsamen + 2 TL Wasser

4

KAISERNATRON

1 EL Natron + 1 EL Essig

5

CHIASAMEN

1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser

6

ERDNUSSMUS

3 EL Erdnussmus

7

SEIDENTOFU

3 EL Seidentofu

8

KICHERERBSENMEHL

1 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser

9

SOJAMEHL

1 EL Sojamehl + 2 EL Wasser

10

MAISSTÄRKE

2 EL Maisstärke + 3 EL Wasser